

Partnerakrobatik: Spaghetti-Test

Zu zweit gewöhnen sich die Kinder in dieser Übung an den Körperkontakt und schulen die Körperspannung.



A liegt auf dem Rücken. Die Lehrperson gibt vor, ob A eine gekochte Spaghetti (ganzer Körper ist entspannt) oder eine ungekochte Spaghetti ist (ganzer Körper ist angespannt). B kontrolliert A indem B A an den Füßen hochhebt. B hebt nur an einem Fuss hoch. Geht auch in der Pose Liegestütz rücklings, vorwärts, seitwärts.

Variationen

A ist eine stehende ungekochte Spaghetti, hält die Arme neben dem Körper. 4 Personen stehen um A herum. A kippt nach vorne, hinten, zur Seite und hält die Spannung. Die anderen müssen A auffangen und weiterreichen.

einfacher

A liegt als ungekochte Spaghetti am Boden. Zwei Personen rollen sie seitwärts weg. A muss angespannt bleiben.

schwieriger

A liegt mit angespanntem Körper auf dem Rücken am Boden. Sie wird von 4 Trägern an den Fussgelenken und den Oberarmen gefasst und auf Kommando hochgehoben. Wenn 6 bis 8 Personen helfen, kann A über den Kopf gehoben, in Schräglage gebracht und auf die Füße gestellt werden.

Quelle: J+S-Kids. Praktische Beispiele. Magglingen: BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO